

Salsas: todos sus beneficios

Te descubrimos las creencias erróneas en torno a ellas para que sepas que la mayonesa y el ketchup no engordan.

España es un país en el que tradicionalmente se consumen salsas; sin embargo, hay muchas creencias erróneas en torno a ellas. La AEDN (Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas) en colaboración con cuatro marcas de salsas líderes en España (a través de la plataforma "Ponte salsa") ha realizado un estudio sobre el consumo de mayonesa y ketchup para explicar sus falsos mitos y beneficios.

La mayonesa no aporta colesterol

La mayonesa es la salsa más consumida en nuestro país. Según Giuseppe Russolillo, presidente de la AEDN, una falsa creencia muy extendida respecto a esta salsa es que provoca colesterol. Sin embargo, no es así: "El colesterol que aporta una ración de mayonesa es sólo el 5% del máximo recomendado al día. De hecho, numerosos estudios concluyen que tomar tres o cuatro huevos a la semana no modifica los niveles de colesterol. Fuente de Omega 3, la mayonesa también ayuda a absorber mejor las vitaminas de los alimentos con los que la tomamos."



Otro falso mito extendido en torno a la mayonesa y otras salsas es que aportan mucha grasa. Sin embargo, si las usamos adecuadamente y en el marco de una alimentación sana, no aportan muchas calorías.

En el mercado hay salsas bajas en grasa que aportan por ración sólo el 3% de las calorías que necesitamos cada día. Las salsas light ya hechas son cómodas y prácticas, pero si prefieres

preparar la mayonesa en casa, puedes aligerarla mezclándola con yogur desnatado.

El ketchup, antioxidante

El ketchup, la segunda salsa más consumida, contiene, como el tomate frito, licopeno, un gran aliado para la salud. Bajo en calorías y grasas y sin colesterol, es antioxidante y está asociado con la prevención del

cáncer de próstata y el síndrome de degeneración macular (principal causa de ceguera en los mayores de 65 años). El tomate es, además, rico en vitaminas y minerales y tiene propiedades desintoxicantes.

Si te preocupa tu línea, recuerda que tanto ketchup como mostaza son bajos en calorías y grasas y tienen un alto contenido en sodio, por lo que pueden sustituir a la sal.

LAS ACEITUNAS TAMPOCO ENGORDAN

Las aceitunas también están rodeadas de falsos mitos: el primero de ellos, que engordan.

• Según un estudio realizado por el Instituto de la Grasa de Sevilla, del Consejo Superior de In-

vestigaciones Científicas, las aceitunas son la mejor elección para el tradicional tapeo. Siete aceitunas verdes –la cantidad diaria recomendada por la Organización Interprofesional de la

aceituna de mesa para beneficiarse de todas las propiedades de este alimento– contienen 38,5 calorías; si son negras, tienen 36.

• Además, las aceitunas

contienen todos los beneficios y propiedades del aceite de oliva.

• Fuente natural de Omega 3 y 6, contienen antioxidantes, minerales, vitaminas y fibra.

